$$M=\left(\frac{x_1+x_2}{2}, \frac{y_1+y_2}{2}\right)$$

Procesos de aprendizaje eficaces en el sector salud

Un aprendizaje significativo y con propósito

$$V=\frac{4}{3}\pi r^3$$

sculapp

¿Qué debo estudiar?

Reconocer la meta de estudio:

¿Para qué estudias?

¿Qué quieres lograr con tu preparación?

¿Qué tanto quieres aprender?

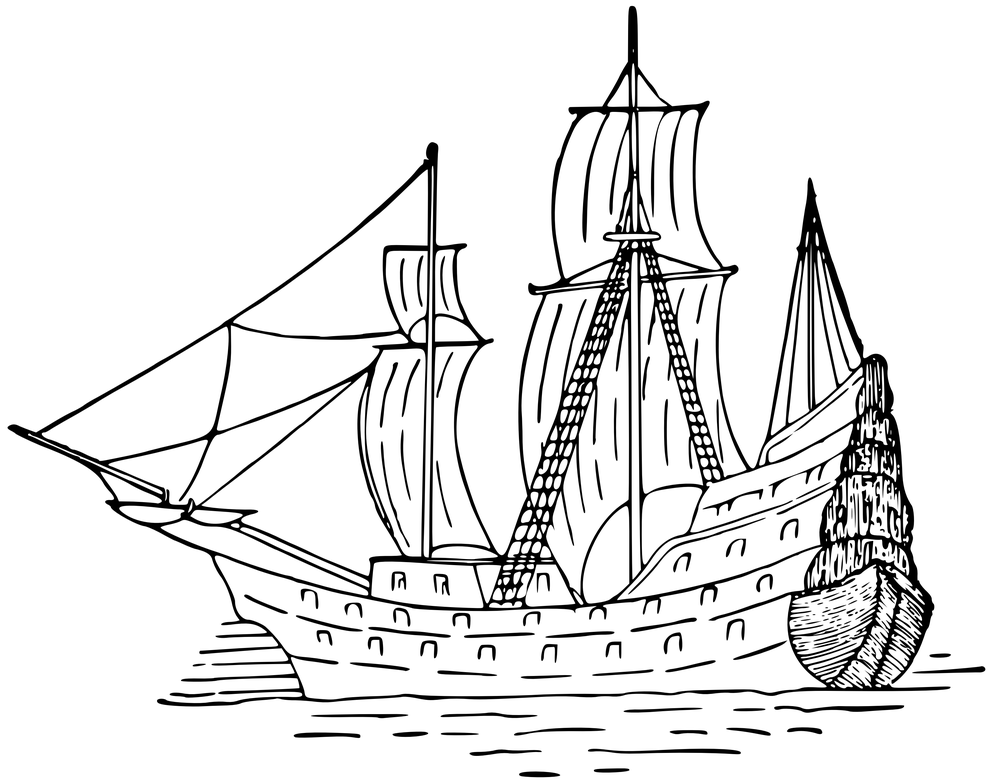
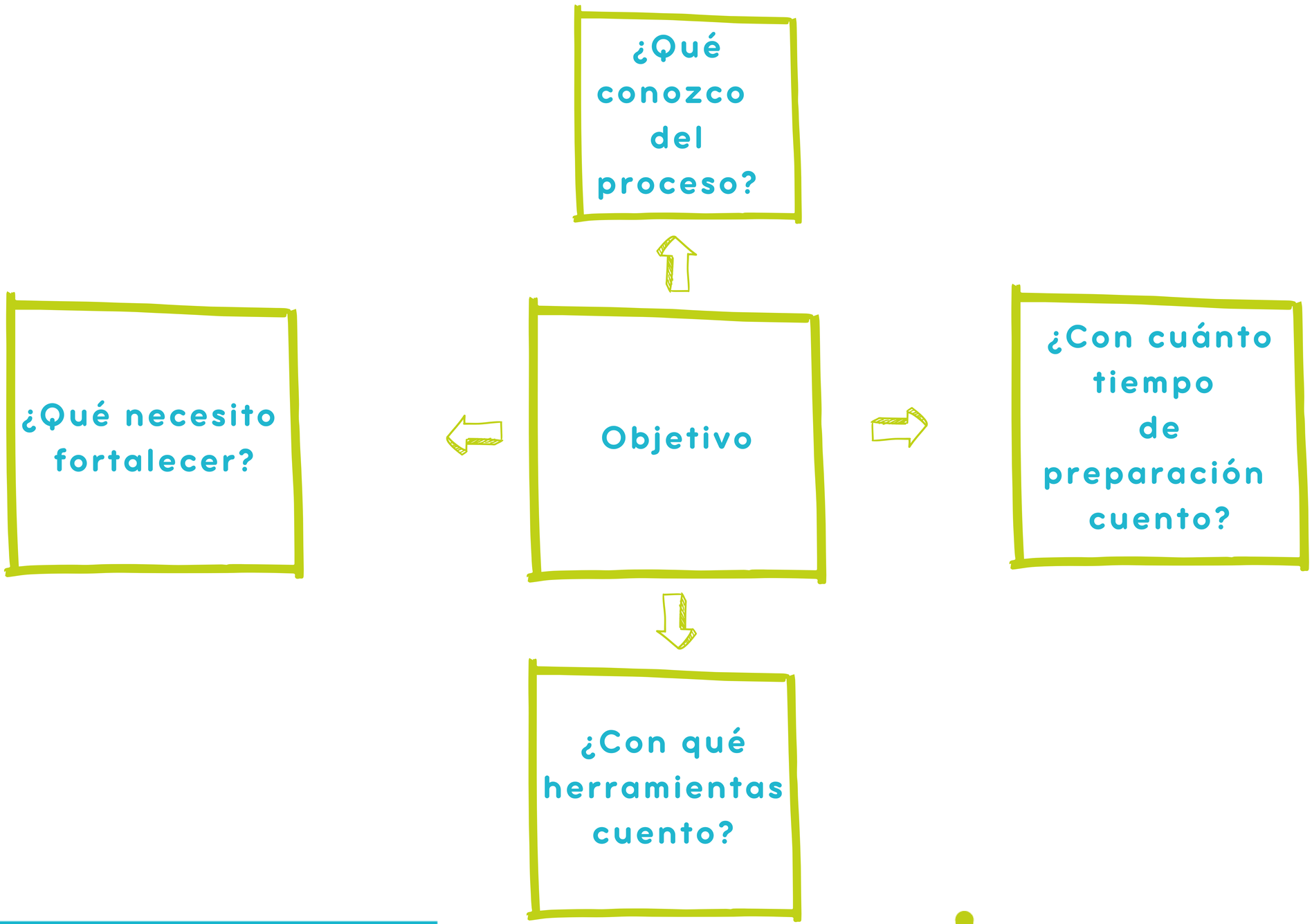


Diagrama de proceso:



"Cramming"

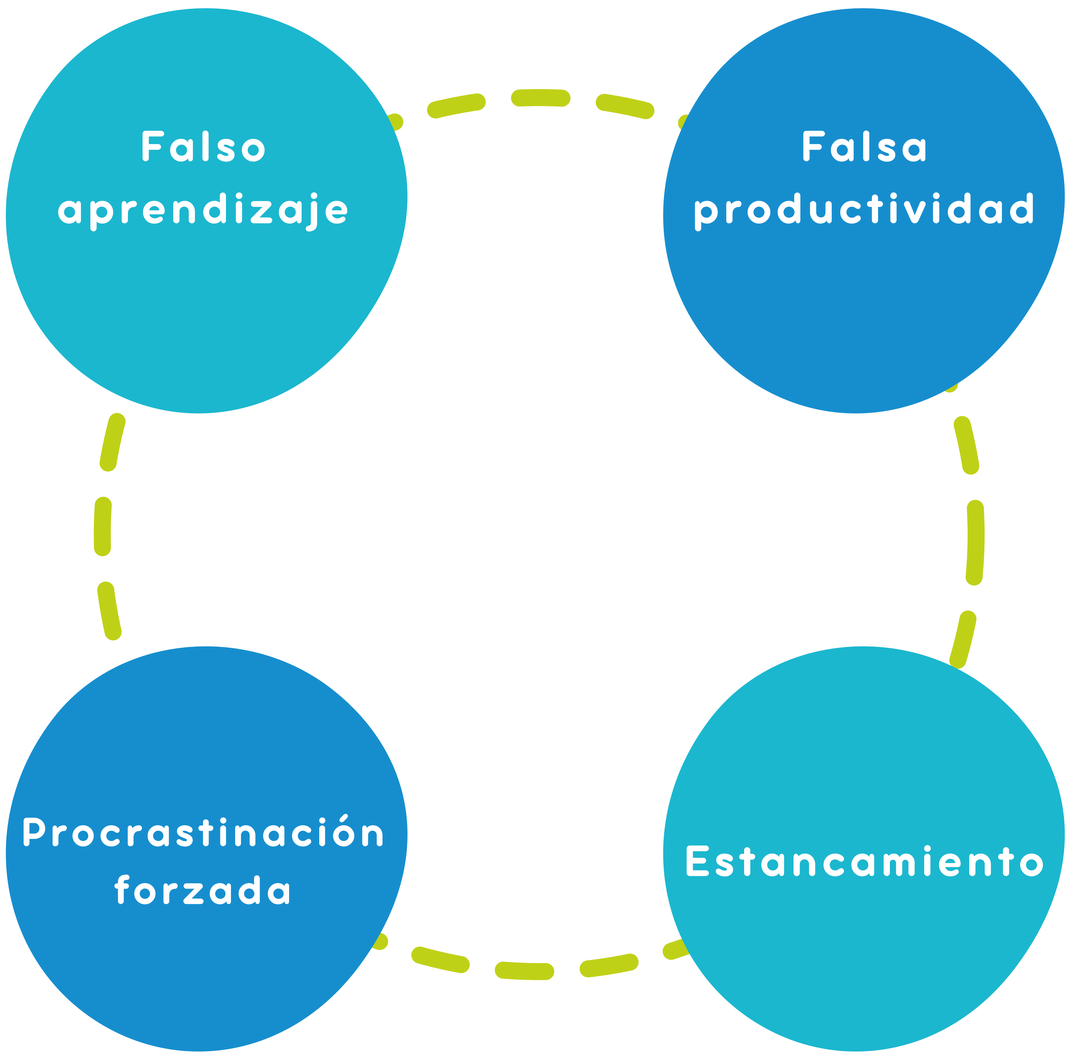
¿Qué es?

¿Cómo podemos identificarlo?

¿Qué puedo hacer para evitarlo?

scu|app

"Síndromes y engaños" del aprendizaje

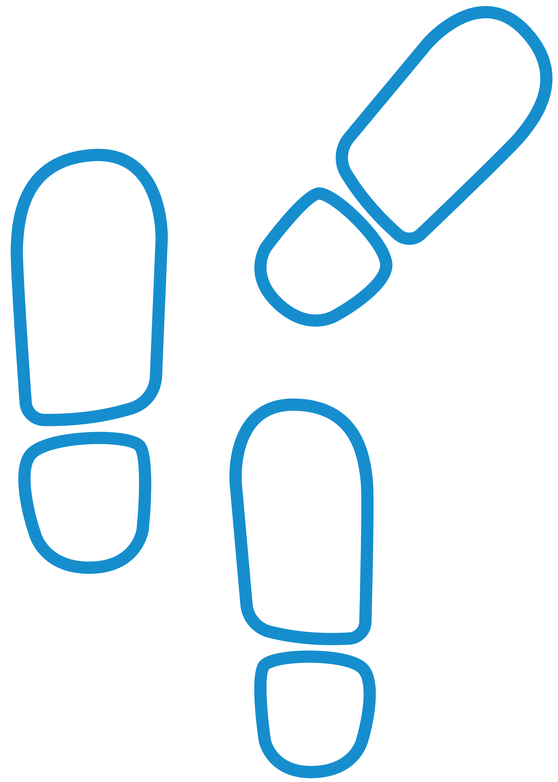


sculapp

El tiempo: tu mayor recurso

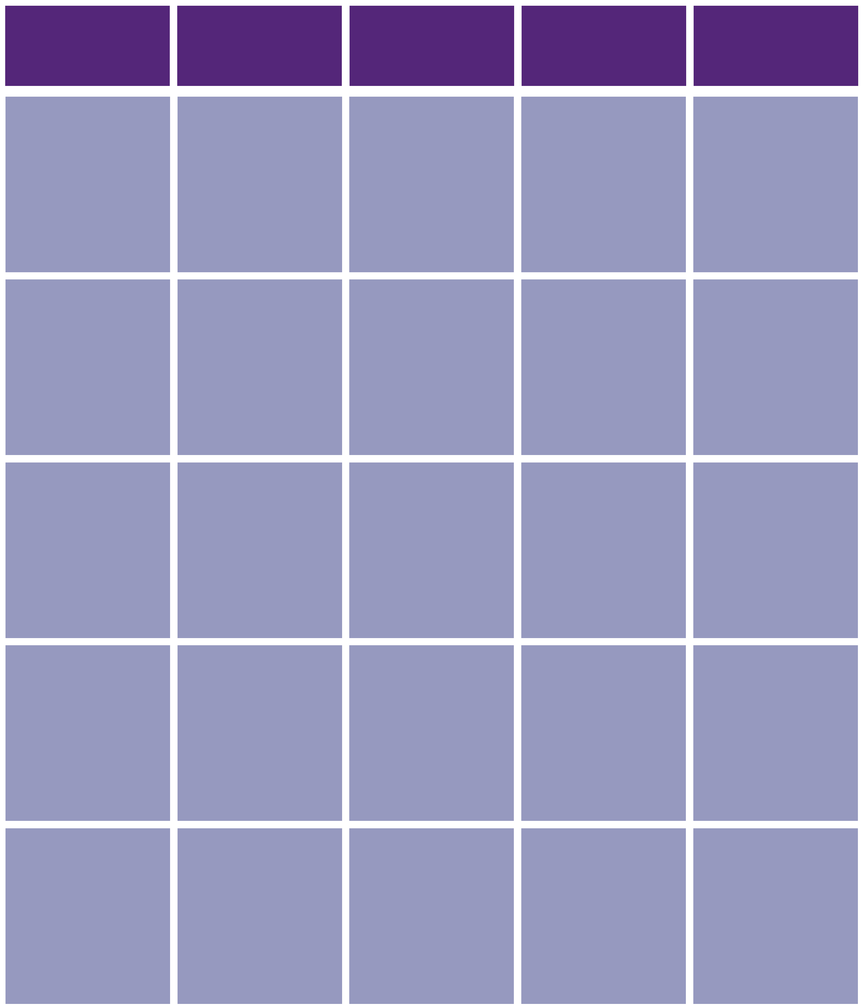
Estructura tus recursos:

1. "El tiempo solar es diferente del tiempo sideral y ambos son diferentes del tiempo atómico"
2. "Las servidumbres del tiempo"
3. La curva del olvido



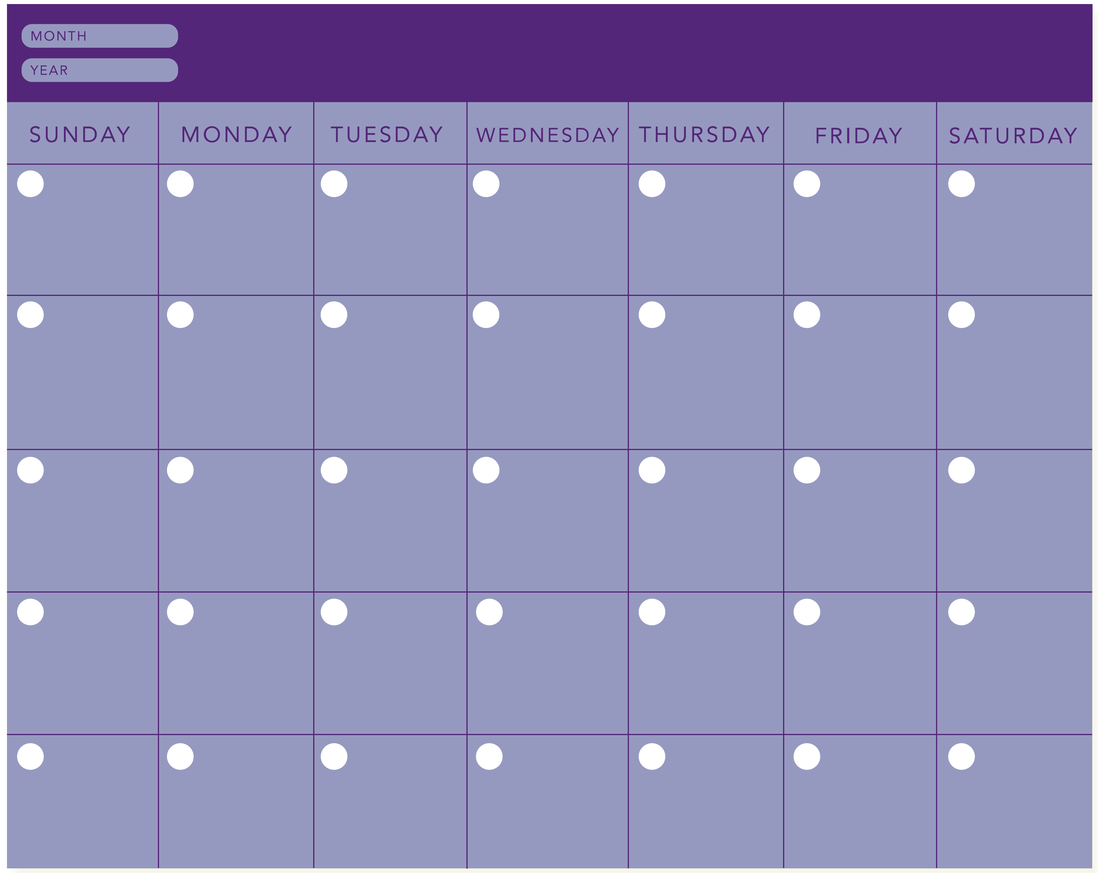
Cronogramas:

Cronograma por días



VS

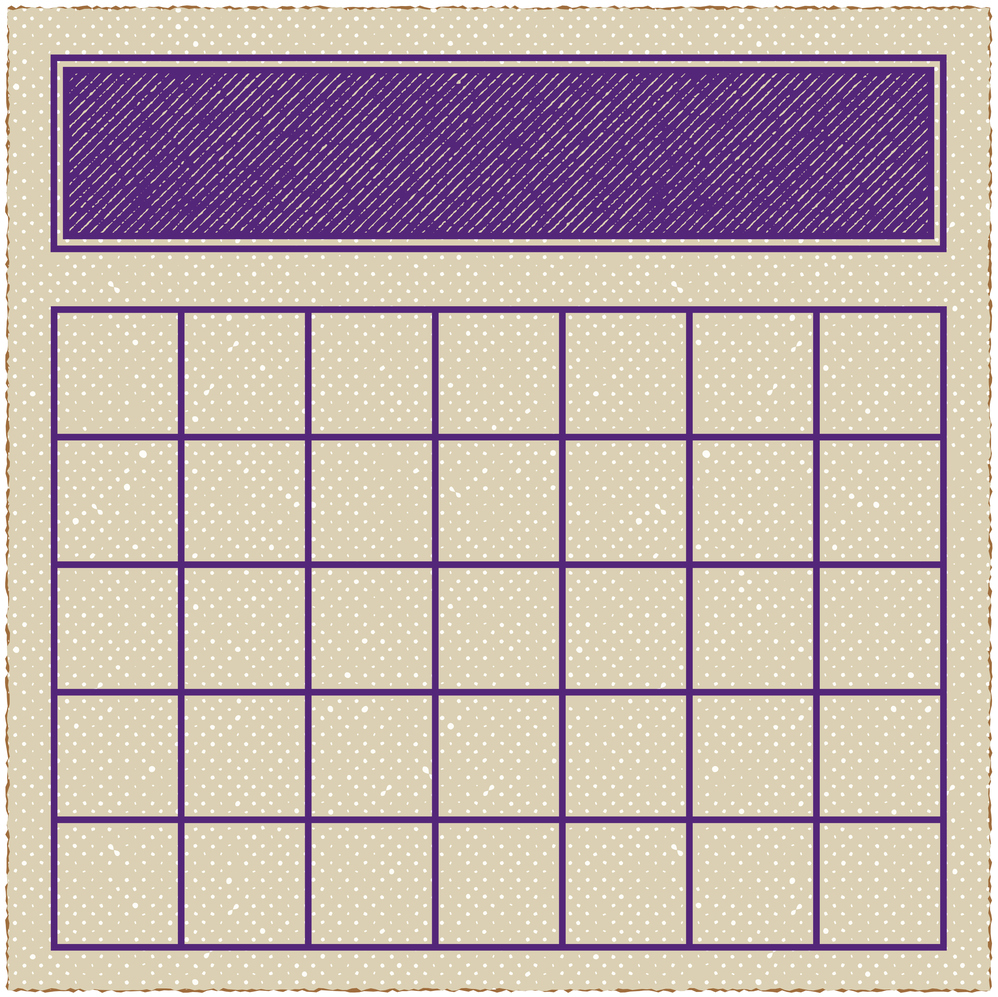
Cronograma por horas



Recuerda que nuestro cronograma también está conformado por otros tiempos, además de tiempos de estudio.

sculapp

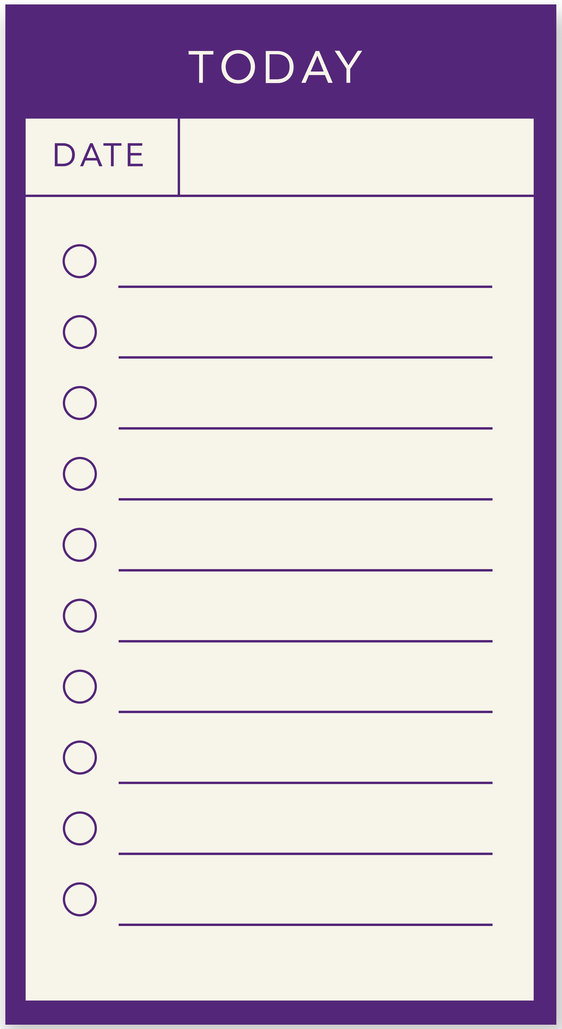
El "Anti-cronograma"

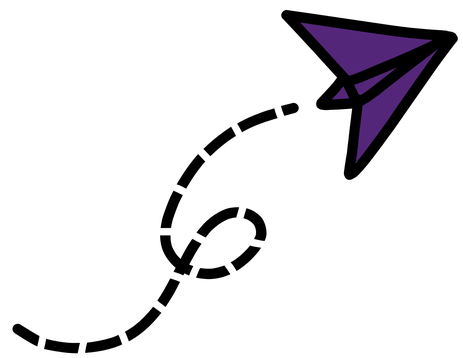


Recuerda que el equilibrio es esencial en nuestra preparación. No sólo es hacer, también es reducir otros aspectos.

sculapp

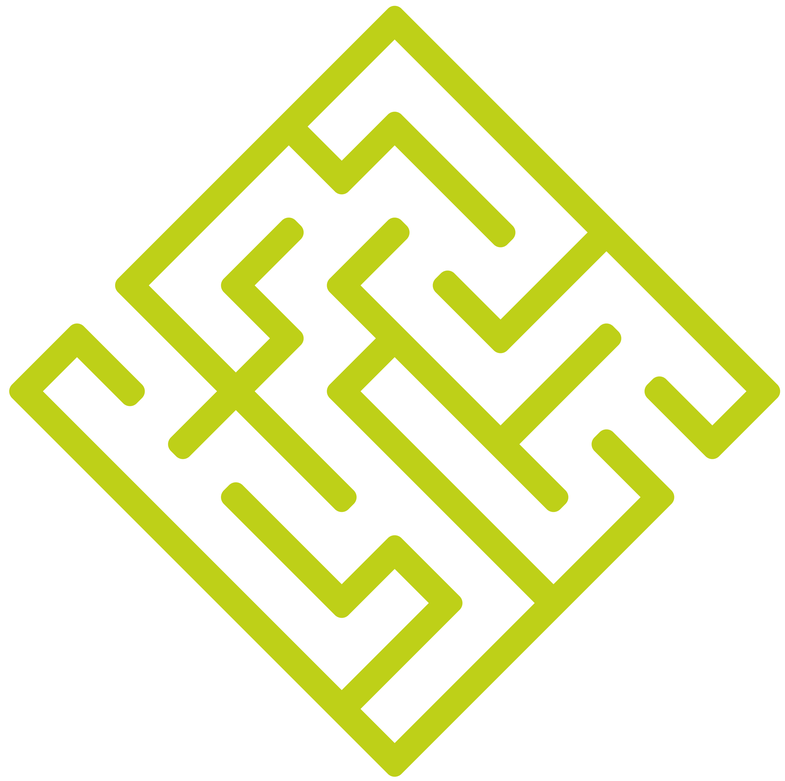
"Habit Tracker":





Evaluar nuestros hábitos diarios para acercarnos cada día un poco más a nuestro objetivo.

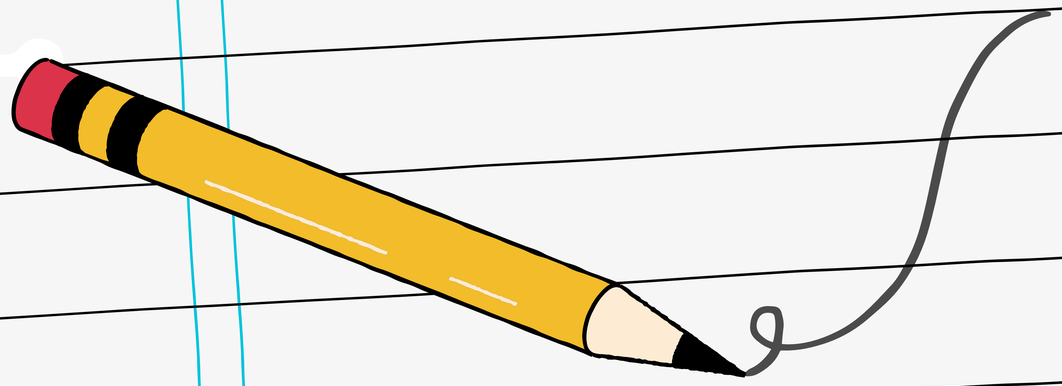
Gimnasia cerebral y estado físico



scu|app

Técnicas de estudio pasivas

Te ayudan a comprender el tema



Técnicas de estudio activas

Te ayudan a retener la informacion

Repaso espaciado

Darle uso a los datos

sculapp

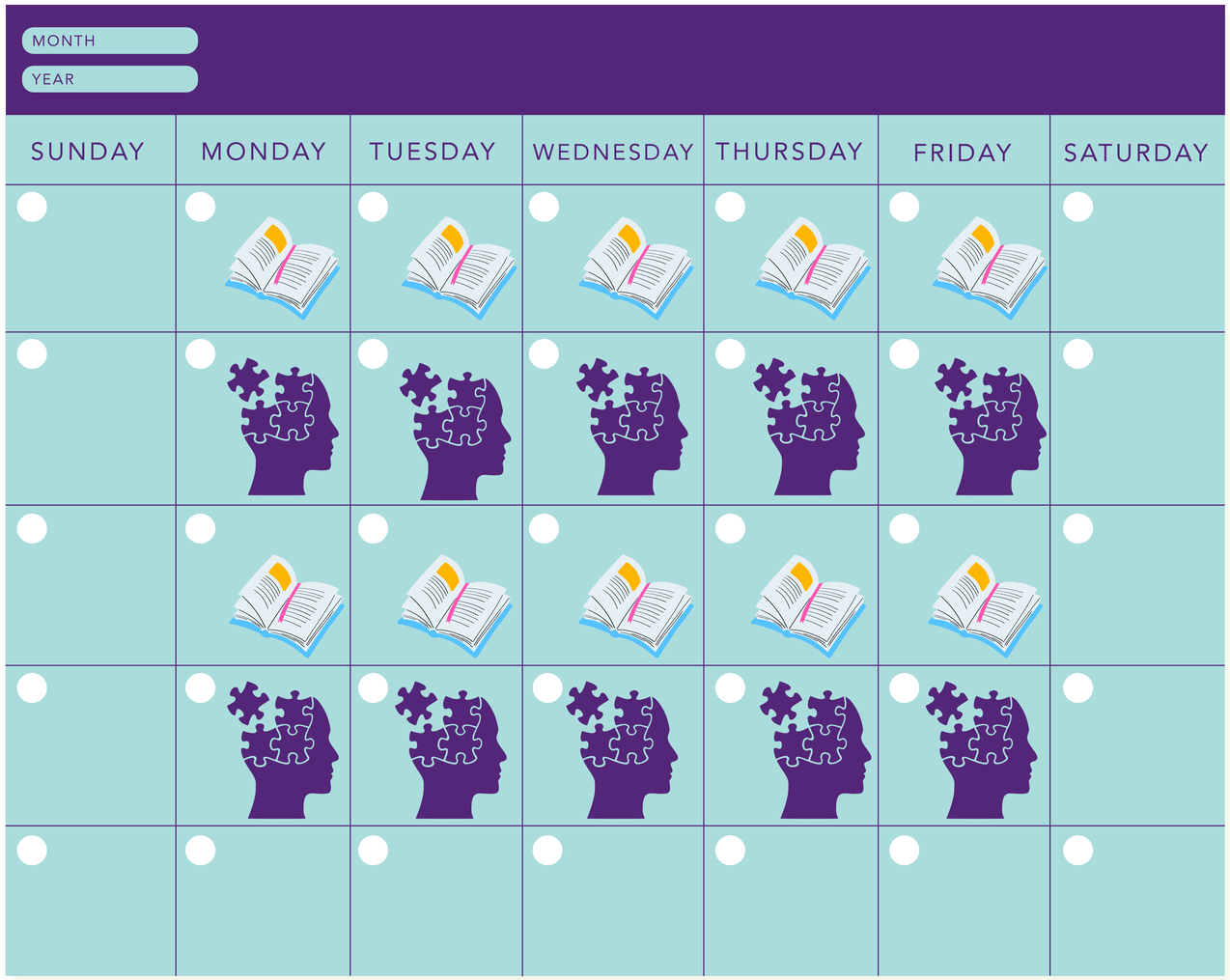
Cronogramas con técnicas de estudio activas y pasivas

Pasiva: leo la teoría y saco apuntes de lo más importantes.

Activa: me formulo preguntas antes de revisar mis apuntes y me dedico a responderlas durante la lectura.

sculapp

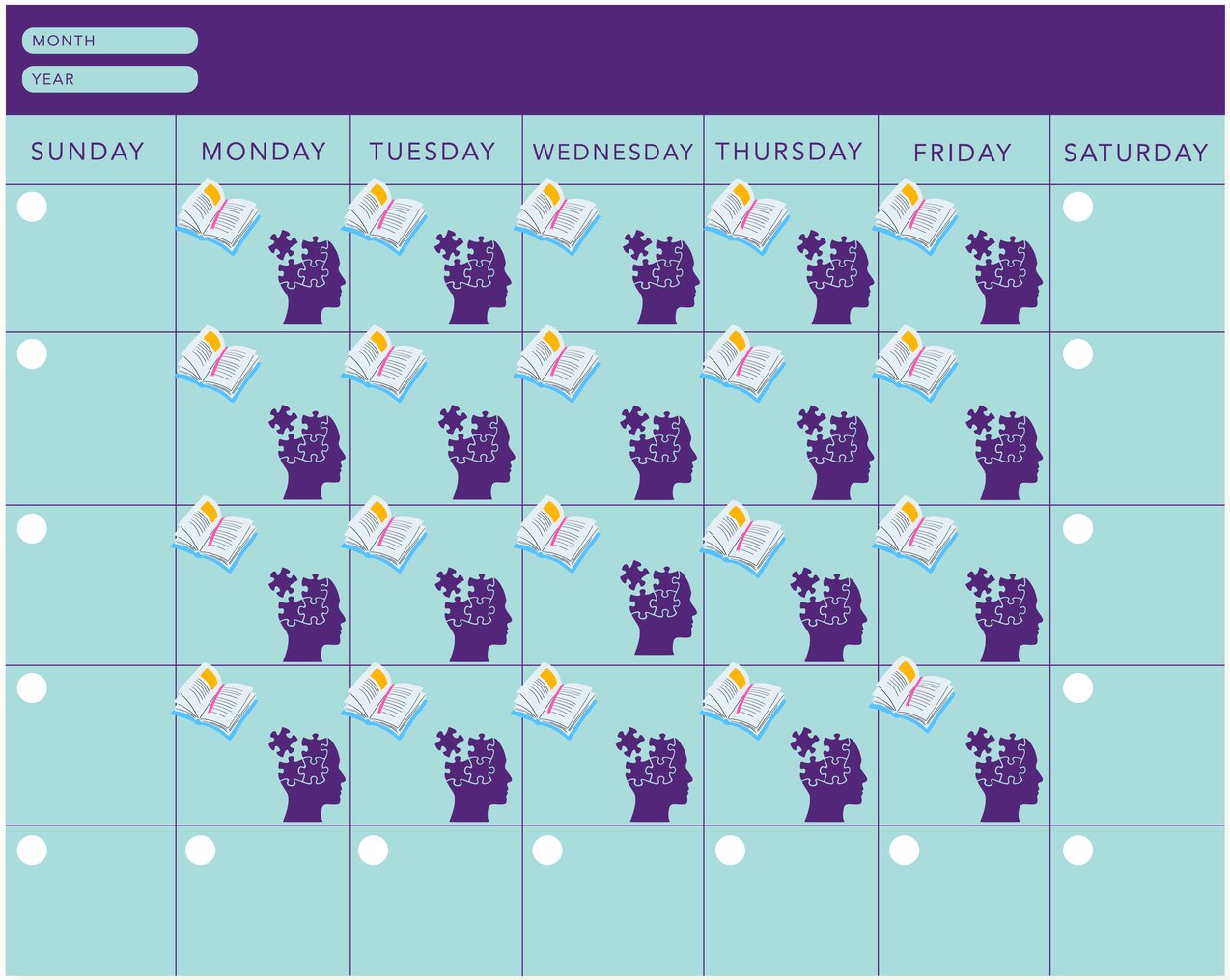
Cronogramas con técnicas de estudio activas y pasivas



Pasiva: reviso la teoría y hago resúmenes.

Activa: a partir de los títulos de mis resúmenes, intento explicar el tema con mis propias palabras y tomo nota de lo que no tengo claro para revisarlo posteriormente.

Cronogramas con técnicas de estudio activas y pasivas

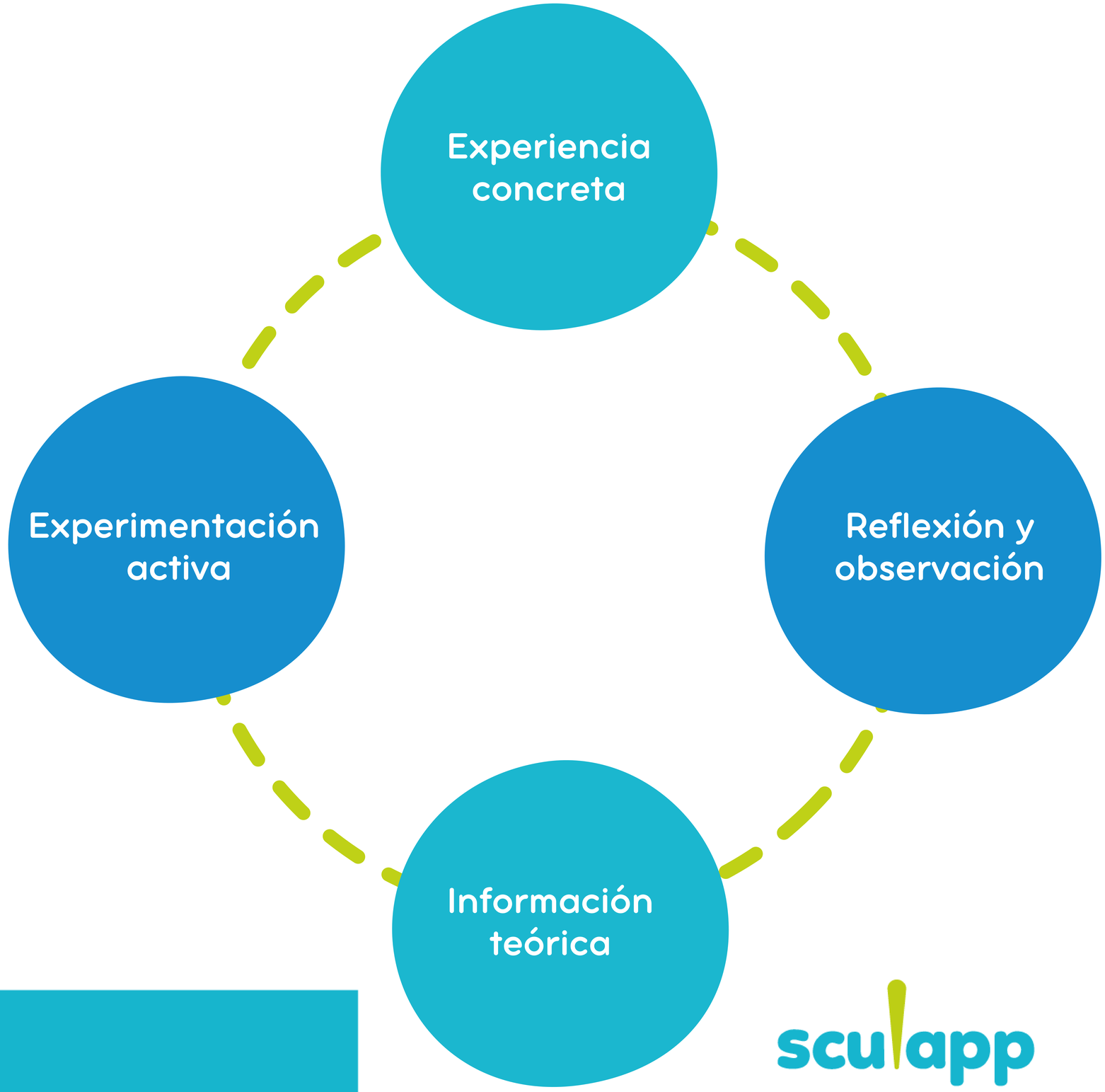


Pasiva: reviso vídeos sobre el tema.

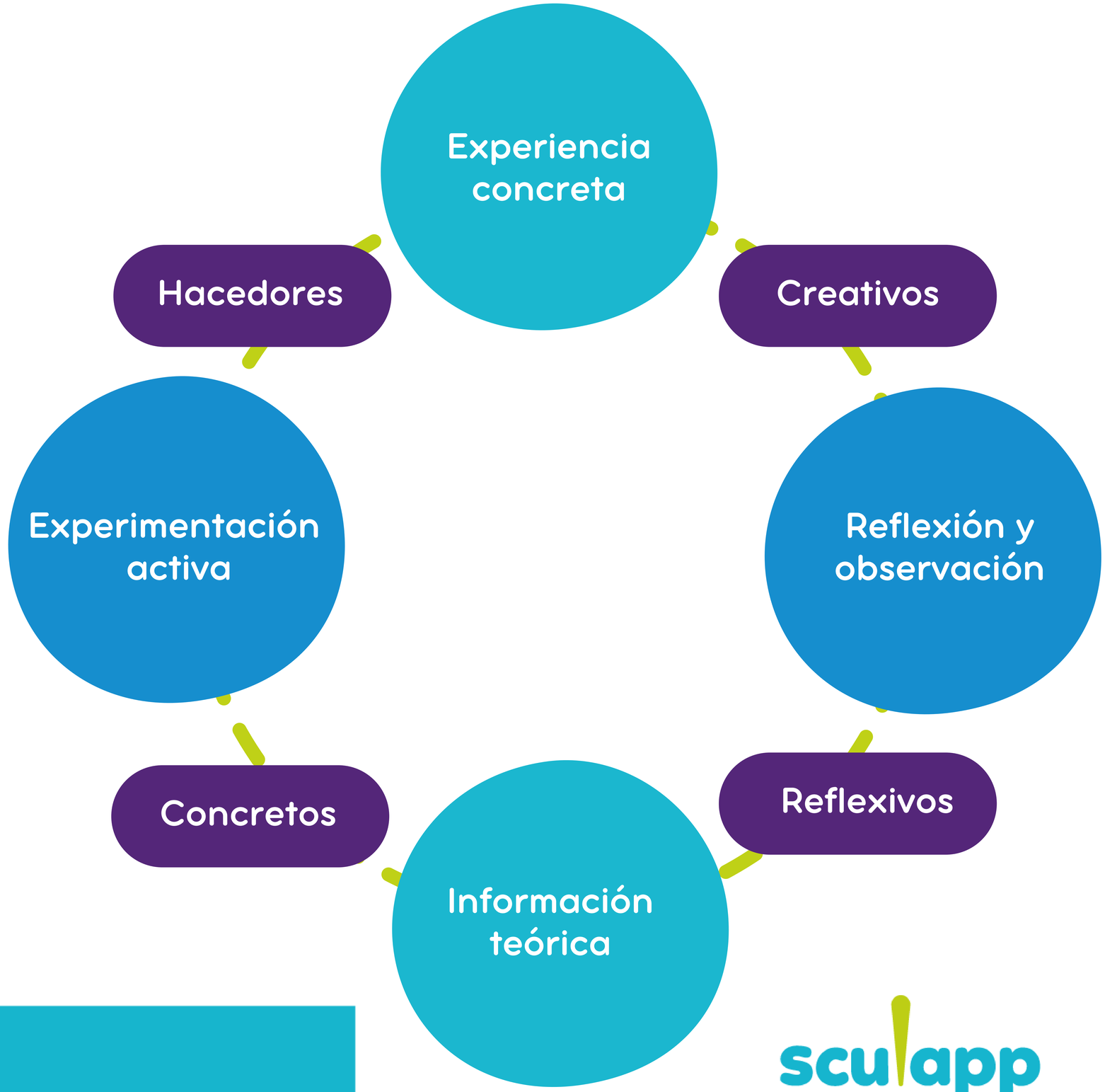
Activa: hago simulacros o ejericicios prácticos para darle uso a la información

sculapp

Estilos de aprendizaje de Kolb



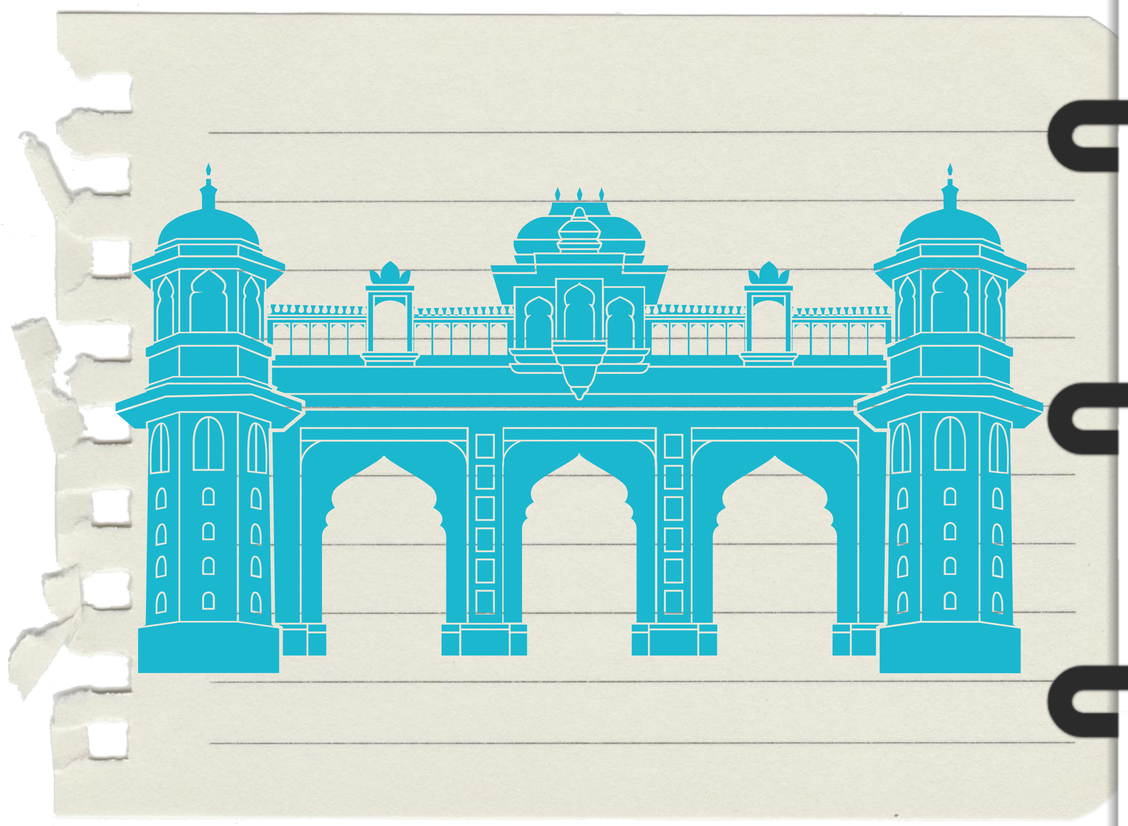
Estilos de aprendizaje de Kolb



Método SQ4R

- **Survey (inspecciona):** revisa rápidamente el tema.
- **Question (preguntas):** formula preguntas en base temas y subtemas que encuentres.
- **Read (leer):** lee el texto o la información sobre el tema.
- **Recite (recita):** intenta responder tus preguntas en voz alta.
- **Rewrite (reescribe):** escribe las respuestas en papel.
- **Review (revisa):** repasa todo lo anotado una última vez.

Método LOCI



1. Utiliza la memoria viso-espacial para recodar datos concretos.

2. Nuestro cerebro tiende a fijarse en lo que le parece extraño o fuera de lugar.

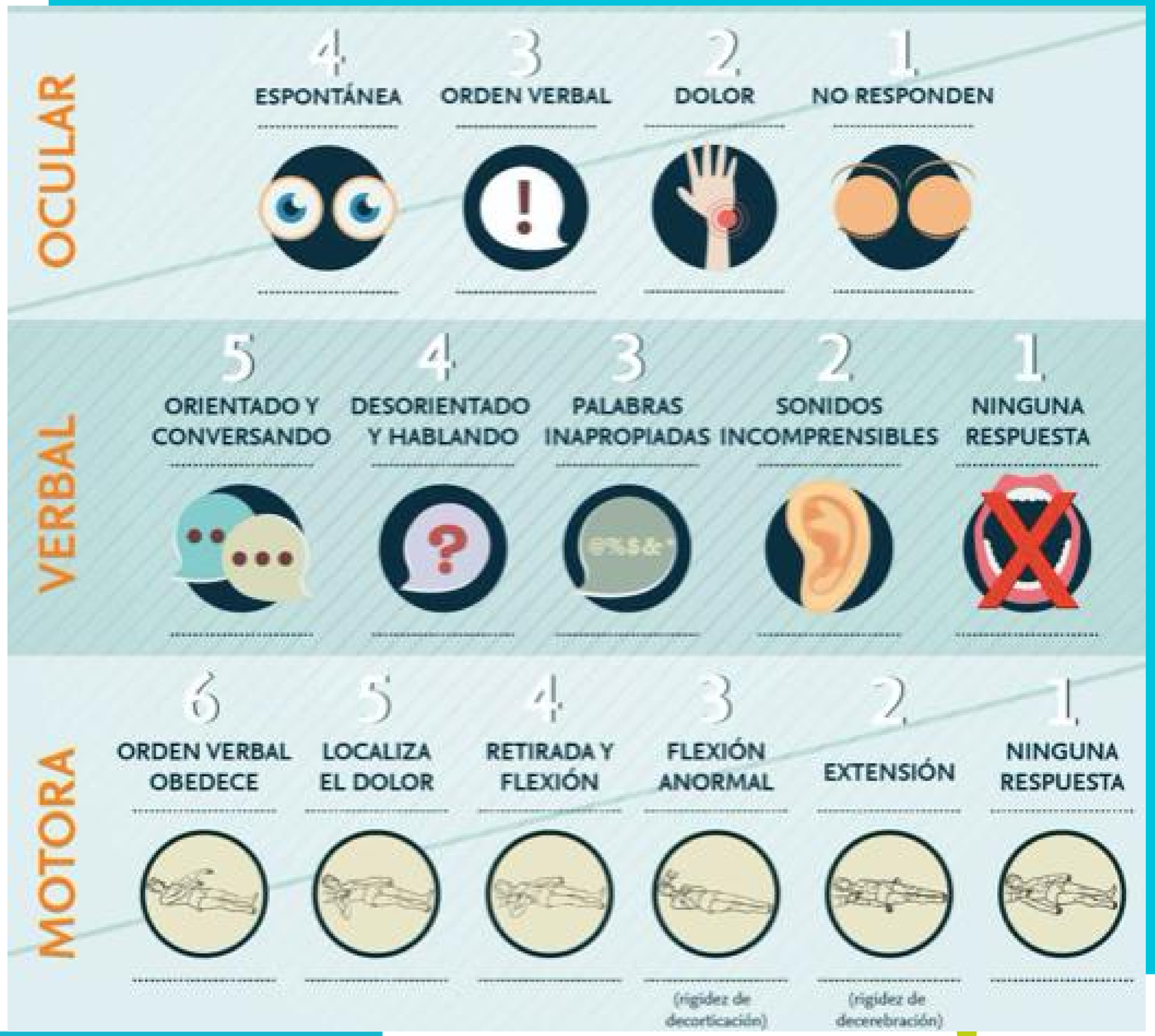
3. Utiliza lugares conocidos e imágenes extravagantes.

Método Cornell

Utiliza los principios del repaso espaciado y el uso de la información

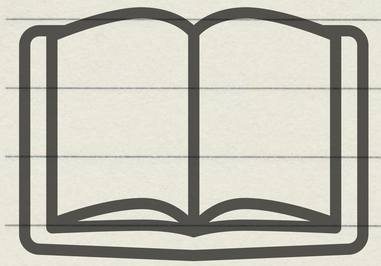
sculapp

Método LOCI


OCULAR
4
ESPONTÁNEA
3
ORDEN VERBAL
2
DOLOR
1
NO RESPONDEN
VERBAL
5
ORIENTADO Y CONVERSANDO
4
DESORIENTADO Y HABLANDO
3
PALABRAS INAPROPIADAS
2
SONIDOS INCOMPRENSIBLES
1
NINGUNA RESPUESTA
MOTORA
6
ORDEN VERBAL OBEDECE
5
LOCALIZA EL DOLOR
4
RETIRADA Y FLEXIÓN
3
FLEXIÓN ANORMAL
(rigidez de decorticación)
2
EXTENSIÓN
(rigidez de decerebración)
1
NINGUNA RESPUESTA

Flashcards y fichas mnemotécnicas

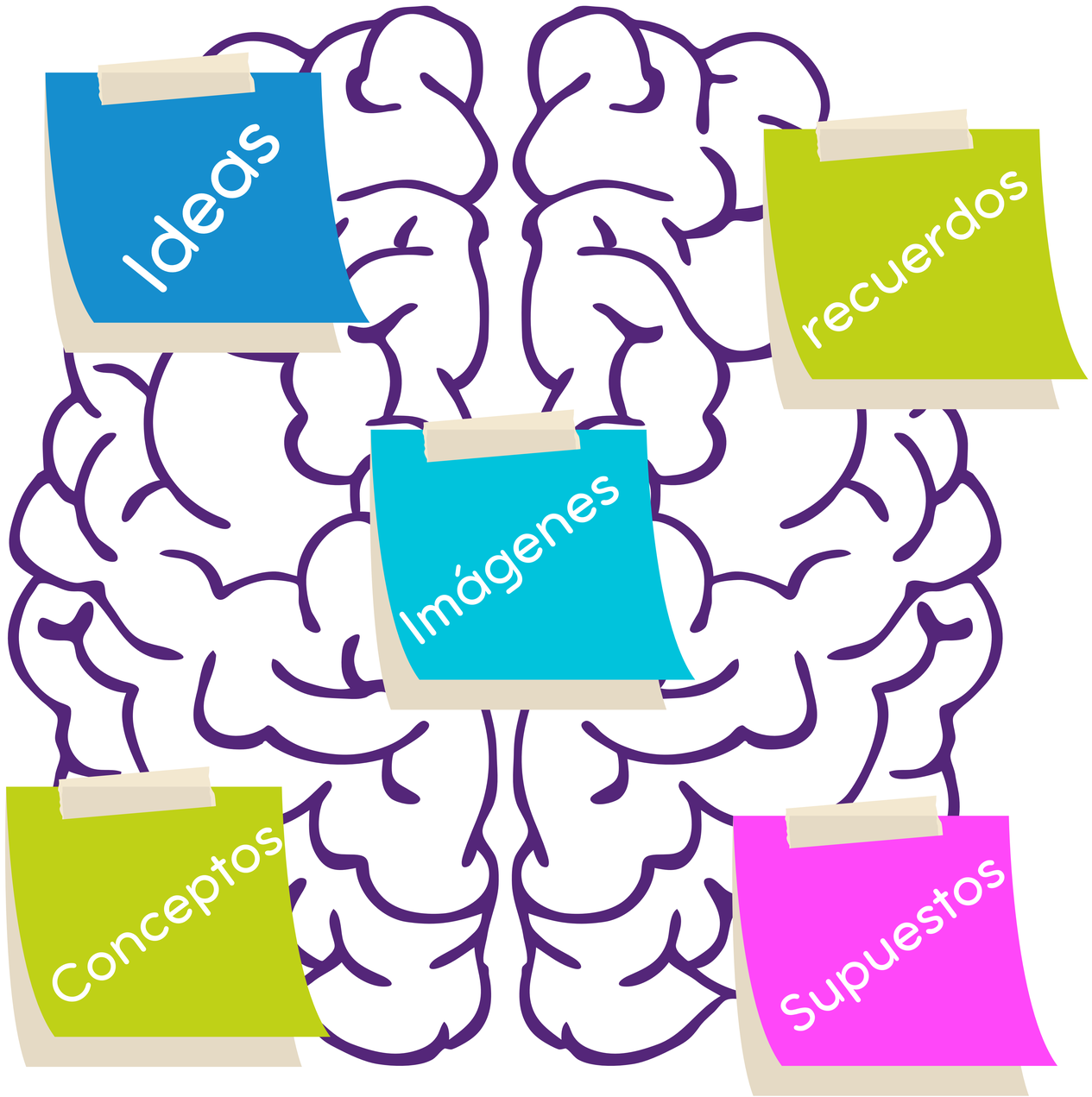
Formula una pregunta sobre el tema



En el reverso escribes las respuestas

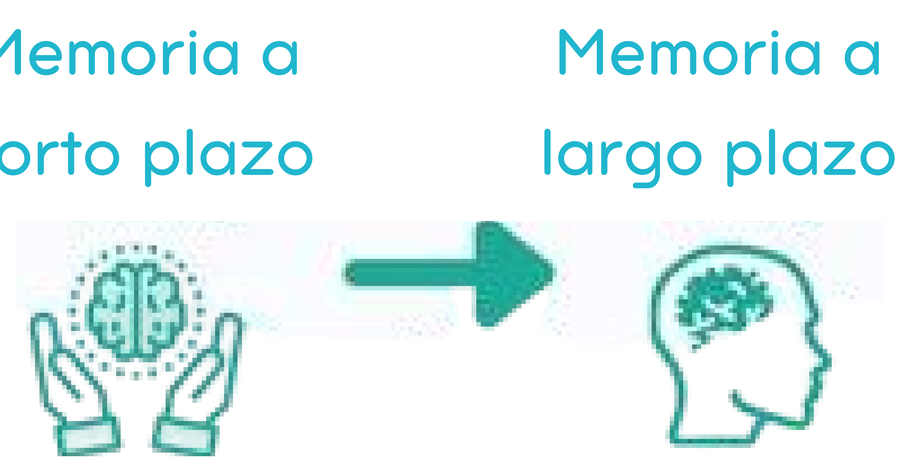
sculapp

Brainstorming



Active recall

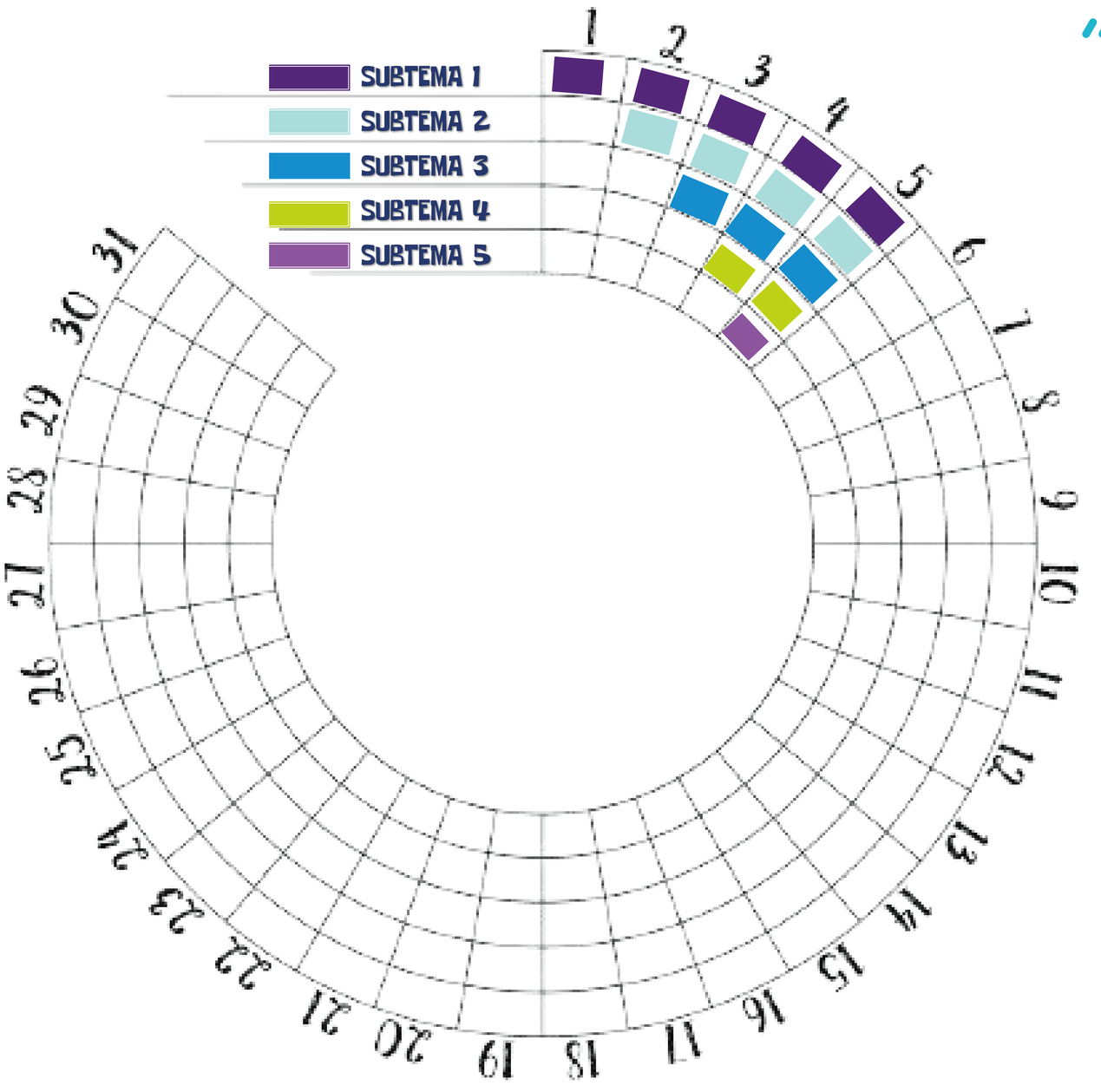
Usa los pirincipios de esforzar tu cerebro, llevando a cabo acciones de testeo o autoevaluación.



- Elige un tema
- Explícale a alguien
- Formula preguntas
- Detecta qué es lo que todavía no queda claro

scu|app

Técnica del espiral



Aprender de manera "iterativa", adquiriendo de manera gradual y progresiva el conocimiento, es posible.

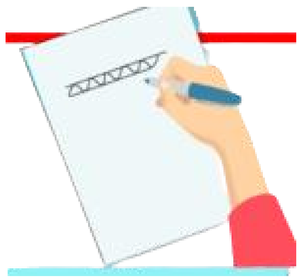
Podcast y grabaciones

Te invito a que seas creativo

- Define el objetivo: ¿qué deseas explicar?
- ¿Cuánto tiempo necesitas para transmitir tu idea?
- Utiliza palabras poco técnicas.
- Úsalos: en espacios cortos de camino al trabajo, en algún receso o tiempo de descanso.

Técnica Feynman

1. Escribir en una hoja el nombre del tema sobre el que se va a trabajar.



2. Redactar una explicación sencilla y con nuestras propias palabras.

3. Revisamos el concepto, releyendo la parte que no comprendemos y completamos la información que nos haga falta.

4. Si lo escrito hasta el momento ha resultado confuso, es importante repetir todo el proceso para intentar simplificar aún más el lenguaje.

sculapp

Más productividad, menos belleza

¿A cuántos movimientos estas de todas las cosas necesarias para estudiar?

¿Qué elementos que hacen parte de tu sitio de estudio inciden negativamente en tu proceso?

sculapp

Teoría del estado de flow

El tiempo se desvanece, las horas se pasan volando y pareciera no importar nada más que lo que está sucediendo en dicho momento.

sculapp

Teoría del estado de flow

- Estar totalmente concentrado en lo que estás haciendo.
- Estar absolutamente alejado de la realidad cotidiana.
- Sabrás qué hay que hacer a cada instante y cuál es la mejor forma de hacerlo.
- Saber que es posible hacerlo, "creer en ti".
- Sensación de serenidad, sentir que eres parte de la acción que haces.
- Sentir que el tiempo se detiene, estar solamente enfocado en el presente.

Apoyos tecnológicos

¿Te has preguntado de todas las Apps de tu telefono, cuántas te ayudan a estudiar?

Posibilita la idea de ver el celular como una herramienta y ponerlo al servicio del proceso de estudio, mas no como un distractor.

sculapp

Apoyos tecnológicos

Te dejo algunas herramientas:

NEURONATIÓN

ALARMY

FOCUS DOG

MINDOMO

Podras encontrar otras herramientas en tu cartilla práctica

sculapp

La curiosidad mueve al mundo

"Dicen que la curiosidad mató al gato, pero no dicen si lo que descubrió valió la pena", José Saramago.

¿Qué beneficios trae esta cualidad?

- Hace nuestra mente más activa.
- Hace que la mente observe nuevas ideas.
- Abre nuevos mundos y posibilidades.
- Trae emoción a nuestras vidas.

sculapp

Kaizen: tu mejor aliado

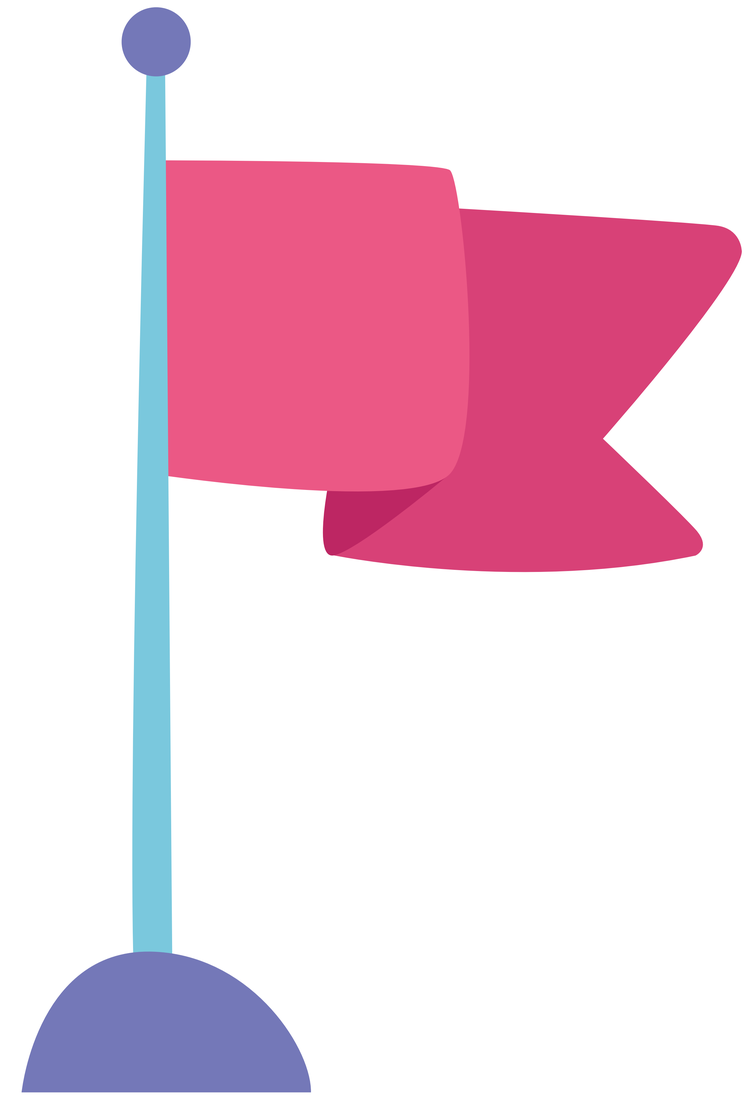
¿Por qué crees que los japoneses o la cultura oriental posee un alto rendimiento académico?

sculapp

La regla de un minuto

¿Cómo iniciar para construir mi hábito?

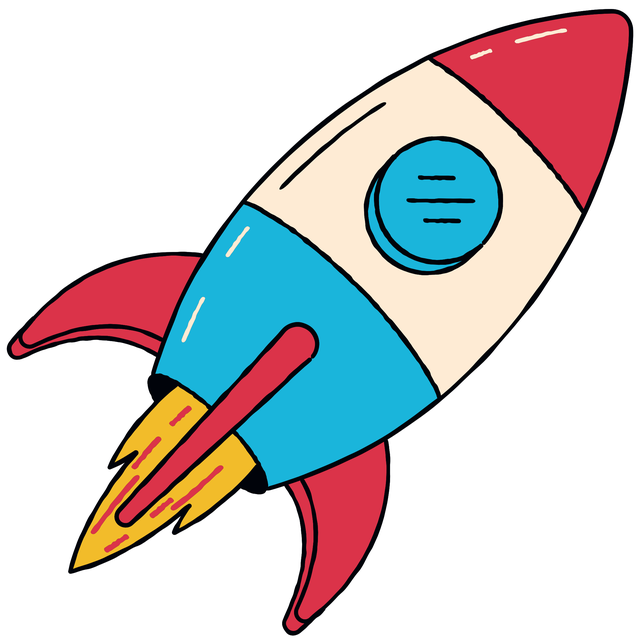
Dedícale un minuto a una actividad, siempre a la misma hora.



Ponte retos: ¡a que eres capaz de organizar tu semana de estudio con la técnica del espiral en un minuto!

scalapp

¡Disfruta tu proceso y comienza por aprender a aprender!



sculapp